

ชุดเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

# ห้อง อาหาร 22 วัน ให้หาย

อาหาร กาย จิต และวิตามิน



ภาคร เลี้ยงวัฒนธรรม • เรียนเรื่อง

นพ.บวรชัย ชุมพลวัสดีกุล • บรรณาธิการ

# สารบัญ



จากสำนักพิมพ์	3
บทนำ	6
1 ลดหวานให้น้อยลง	11
2 บอกอาหารมัน ๆ	19
3 กินไข่มักและน้ำมันที่มีคุณภาพ	22
4 กินอาหารสด ลดกินอาหารสำเร็จรูป	27
5 ตีมเหล้าอย่างระมัดระวังหรือลดเง็นเสียดีกว่า	31
6 โรคหัวใจพ่ายกระเทียม	35
7 กินถั่วเหลืองให้มาก ๆ	43
8 ตีมน้ำสะอดมาก ๆ	48
9 ไม่กินอาหารเค็มเกินไป	52
10 คุณระดับไฟบริโภคให้ต่ำเอาไว้	55
11 คุณระดับโซโนซีสเตรอินให้ต่ำด้วยกรดโฟลิกและวิตามินบี	58

12 แมกนีเซียม-เกลือที่สำคัญสำหรับหัวใจ	63
13 รักษากระดับสารต้านอนุมูลอิสระให้สูงไว้	67
14 วิตามินอี-วิตามินที่สำคัญต่อหัวใจ	77
15.วิตามินซี ส่งเสริมทุกรอบในร่างกาย	81
16 ใช้อาหารเสริมยอดนิยม โคเอนไซม์คิวเทน CoQ10 กับไฮวอร์นเบอร์รี่ (Hawthorn Berries)	87
17 ถ้าต้องใช้ยาโพรไนน์ ขอให้เลือกแบบธรรมชาติ	91
18 ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อลดน้ำหนักส่วนเกิน	97
19 ทำใจให้สนับนัยกับปัญหาประจำวัน	103
20 ยารักษาโรคหัวใจ ให้ประโยชน์หรือไทยมากกว่ากัน	107
21 อยู่ห่าง ๆ ยกเว้นเมลงเข้าไว้	111
22 เลิกสูบบุหรี่	115